



# **SAMSTAGSKURSE 2020**

**PRAXIS BISCHOFSTEIN  
4450 SISSACH**

**9.15 - 12.30 UHR**

**LEITUNG: DR. MED. VERENA MEIER**

Die Kurse veranschaulichen in einfacher Sprache allgemeine Themen und helfen so, die eigenen Probleme besser zu verstehen und dadurch aktiv zur Gesundheit beizutragen. Wir begrüßen es sehr, wenn Sie die Kurse besuchen, weil Sie dadurch die eng begrenzte Zeit der Sprechstunde entlasten. Sie dürfen auch gerne ein zweites Mal kommen, wenn Sie beim ersten Mal nicht alles verstanden haben und sich noch mehr in ein Thema einarbeiten möchten.

Das neuste Programm ist jeweils auf der Webpage der Praxis aufgeschaltet.

**Treffpunkt:** ab 8.40 in der Praxis oder im „Lebensspielraum“ auf der Gebäude-Hinterseite der Kantonbank, gegenüber den Praxis- Parkplätzen

**Kosten:** Alle TeilnehmerInnen der Kurse bezahlen den Anteil für einen reichhaltigen Znüni und die Unterlagen; die Kurskosten von PatientInnen werden über die Krankenkasse abgerechnet.

Bei den Kursen "Schoggi-Kurs" und "Gesunde Ernährung" sind *keine* Begleitpersonen zugelassen.

### **Definitive Daten und Anmeldung für alle Kurse:**

Über die Webpage, per Mail oder in der Praxis.

### **Praxis Bischofstein**

Dr. med. V. Meier

Allgemeine Innere Medizin FMH

Psychosomatische und psychosoziale Medizin SAPPMM

Hauptstrasse 40, CH - 4450 Sissach

Tel. 061 971 25 75

info@praxis-bischofstein.ch

[www.reizdarmsprechstunde.ch](http://www.reizdarmsprechstunde.ch)

# INHALTSVERZEICHNIS

<b>1</b>	<b>Wie aus Nahrung Energie entsteht</b> .....	<b>4</b>
	Samstag, 14. März 2020 von 9.15 - 12.30 Uhr .....	4
<b>2</b>	<b>Nahrung als Ursache von Funktionsstörungen</b> .....	<b>5</b>
	Samstag, 4. April 2019 von 9.00 - 12.30 Uhr .....	5
<b>3</b>	<b>Zähne und Knochen</b> .....	<b>6</b>
	Samstag, 18. April 2020 von 9.15 - 12.30 Uhr .....	6
<b>4</b>	<b>Der Darm und seine Untermieter</b> .....	<b>7</b>
	Samstag, 20. Juni 2020 von 9.15 - 12.30 Uhr .....	7
<b>5</b>	<b>Fitness ohne Stress</b> .....	<b>8</b>
	Samstag, 6. Juni 2020 von 9.15-12.30 Uhr .....	8
<b>6</b>	<b>Zeigt her eure Füße</b> .....	<b>9</b>
	September - Oktober 2020 .....	9
<b>7</b>	<b>Nervensache: die Botenstoffe im Hirn</b> .....	<b>10</b>
	voraussichtlich September 2020 .....	10
<b>8</b>	<b>Gesunde Ernährung</b> .....	<b>11</b>
	voraussichtlich September 2020 .....	11
<b>9</b>	<b>„Schoggi-Kurs“ Ich, meine Diät und die Anderen</b> .....	<b>12</b>
	Samstag, 28. März 2020 von 9.15 - ca.13 Uhr .....	12
<b>10</b>	<b>Tag-und Nacht-Rhythmus</b> .....	<b>13</b>
	Samstag 16. Mai 2020 von 9.15 - 12.30 Uhr .....	13
<b>11</b>	<b>Hormone, Hirn, Körper und der Tagesrhythmus</b> .....	<b>14</b>
	Voraussichtlich Herbst 2020 .....	14
<b>12</b>	<b>Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe</b> .....	<b>15</b>
	Samstag, 15. Februar 2020 von 9.15 - 12.30 Uhr .....	15
<b>13</b>	<b>Unsichtbare Entzündung, Histamin und Allergien</b> .....	<b>16</b>
	Voraussichtlich August 2020 .....	16

# 1 WIE AUS NAHRUNG ENERGIE ENTSTEHT

Und wie sie verbraucht wird, ohne dass sie sich am Bauch anlagert.

**Samstag, 14. März 2020 von 9.15 - 12.30 Uhr**

Wissen Sie, wie Ihr Körper funktioniert? Wenn Sie die Gebrauchsanweisung Ihres Körpers kennen wie der Garagist Ihr Auto, gehen Sie sorgfältig mit sich um, und vermeiden so Zivilisationserkrankungen wie hoher Blutdruck, veränderte Blutfette, Zuckerstoffwechselstörung oder zu viel Harnsäure im Blut. Stoffwechselstörungen fördern Krankheiten wie Herzinfarkt, Hirnschlag, Tumoren, Gelenkentzündungen durch Gicht, Körperschmerzen oder chronische Müdigkeit oder Übergewicht. Es besteht die Möglichkeit für eine Stoffwechsel-Analyse vor oder nach dem Kurs. (Für Begleitpersonen verrechnen wir CHF 20.-)

Es erwarten Sie weder Schlankheitspillen noch spezielle Nahrungsmittel, dafür aber Denkanstösse, wie Sie Mahlzeiten und Lebensgewohnheiten bewusst gestalten können, indem Sie die Bedürfnisse des Körpers ernst nehmen. Ihr Körper ist das Kostbarste, was Sie besitzen. Wenn Sie Sorge zu ihm tragen, altert er weniger schnell und Sie haben die Chance länger gesund zu bleiben.

## **Themen:**

- Ein gesunder Stoffwechsel funktioniert wie ein Hybrid-Motor
- Warum Zucker zu Zuckermangel führt
- Wie entstehen Diabetes und Insulin-Resistenz und was hilft?
- Cholesterin ade: Machen Nahrungsfette wirklich krank?
- Was ist eine Fettleber?
- Wie entsteht der hohe Blutdruck?
- Auswirkungen von Bewegung und Schlaf auf den Stoffwechsel

**Kurskosten:** CHF 130.– oder Verrechnung auf Krankenkasse

**Znüni und Kursunterlagen:** CHF 20.–

# 2 NAHRUNG ALS URSACHE VON FUNKTIONSTÖRUNGEN

**Samstag, 4. April 2019 von 9.00 - 12.30 Uhr**

Leiden Sie unter Darm - oder Verdauungsbeschwerden? Oder haben Sie Rücken-, Nacken- oder Kopfschmerzen? Und vielleicht kommen dazu noch Schlafstörungen, Depression und Stimmungsschwankungen. Trotz vieler Abklärungen tappen Betroffene und Ärzte oft im Dunkeln, weil der Hintergrund dieser Gesundheitsprobleme nicht erkannt wird.

Das bieten wir Ihnen in diesen 3 Kursstunden: Ernährung im Zusammenhang mit Gesundheitsstörungen verursacht durch Histamin-Intoleranz, Fructose- und Laktose-Unverträglichkeit, Zöliakie und Gluten-Sensitivität, (Nahrungsmittel)-Allergien, usw. Die wechselseitigen Wirkungen von Nahrung, Stress, Hormonen und Neurotransmittern werden ebenfalls in groben Zügen aufgezeigt.

## **Ziel des Kurses:**

- Verstehen, wie Körper und Psyche eng miteinander verwoben sind und die Beschwerden unter diesem Gesichtspunkt gedeutet werden müssen.
- Informationen zur Entstehung der verschiedenen Störungen und den daraus entstehenden gegenseitigen Wechselwirkungen.
- Diagnostik
- Informationen, wie Betroffene ihre Erfahrungen selber deuten und daraus Hilfe zur Selbsthilfe ableiten können.

Durch eine gezielte Ernährungsumstellung und anderen Medikamenten-freie Strategien kann mit etwas Glück eine Verbesserung der Beschwerden oder sogar Beschwerdefreiheit erreicht werden.

**Kurskosten:** CHF 130.– oder Verrechnung auf Krankenkasse

**Znüni und Kursunterlagen:** CHF 20.–

# 3 ZÄHNE UND KNOCHEN

**Samstag, 18. April 2020 von 9.15 - 12.30 Uhr**

Zähne als Verursacher von Müdigkeit, Schlafstörungen, Depression? In diesem Kurs werden Sie über wichtige Zusammenhänge zwischen Knochen, Zähnen und der Gesundheit erfahren - vielleicht mehr als Ihnen lieb ist. Denn wer mag schon gerne zum Zahnarzt gehen?

## **Inhalt:**

- Zähne machen nicht nur den kleinen Kindern weh
- Die Ernährung wirkt sich auf Knochen und Zähne aus
- Wenn Zähne zum Problem werden
- Zähne und Knochen brauchen Mineralien
- Vitamin - Mängel erzeugen Krankheiten
- Auswirkungen von Ungleichgewichten im Mineralienhaushalt
- Gesunder Knochen braucht nicht nur Kalzium
- Wie giftige Metalle im Körper wirken
- Wenn Zahnmaterialien krank machen
- Ist „Ausleiten“ die richtige „Chemie“, Gifte wieder loszuwerden?

**Kurskosten:** CHF 130.- oder Verrechnung auf Krankenkasse

**Znüni und Kursunterlagen:** CHF 20.-

Eine nahestehende Begleitperson und PatientInnen der Praxis bezahlen nur den Selbstkosten-Anteil von CHF 20.-

# 4 DER DARM UND SEINE UNTERMIETER

**Samstag, 20. Juni 2020 von 9.15 - 12.30 Uhr**

Überall werden uns Produkte angeboten, welche dem Darm gut tun sollen und damit unseren Beschwerden Abhilfe verschaffen. Und viele haben allerhand probiert und meistens nach einer gewissen Zeit ernüchtert festgestellt, dass die Wirkung höchstens mässig war.

## **Kursinhalte:**

- Wie Appetit entsteht
- Rolle der verschiedenen Darmabschnitte
- Das Nervensystem und der Darm (Darmhirn)
- Der Darm ist bewohnt: Viren, Bakterien, Parasiten...
- Bakterien-Präparate oder Stuhltransplantation als neuer Hype?
- Chronische Darmerkrankungen (Allergien, Zöliakie, Morbus Crohn, Colitis Ulcerosa)
- Wie man Darmstörungen nachweisen kann
- Wie der Lebensstil den Darm beeinflusst
- Darmspiegelung für alle ab 45 Jahren? Neue Möglichkeiten und Tendenzen.

## **Ziel des Kurses:**

In erster Linie möchte ich Hilfe zur Selbsthilfe anbieten. Wer die Funktionsweise des Darmes versteht, kann aktiv zu zum Wohlergehen des Bauches beitragen.

**Kurskosten:** CHF 130.– oder Verrechnung auf Krankenkasse

**Znüni und Kursunterlagen:** CHF 20.–

Eine nahestehende Begleitperson und PatientInnen der Praxis bezahlen nur den Selbstkosten-Anteil von CHF 20.-

# 5 FITNESS OHNE STRESS

**Samstag, 6. Juni 2020 von 9.15-12.30 Uhr**

Wir wollen alle Fit sein, scheuen aber oft die Anstrengung. Wenn uns die günstigen Auswirkungen der Bewegung auf die Gesundheit bewusst sind, fällt es leichter, Bewegung und Sport im Alltag umzusetzen. Die gute Nachricht an alle: es braucht wahrscheinlich weniger als Sie meinen!

Egal, ob Sie zu den gestressten Sportlern oder zu den resignierten Sportverdrrossenen gehören: guter Sport tut gut, erfrischt und macht mindestens ein wenig Spass. Vielleicht braucht es für einen beweglichen Körper gar nicht so viel Einsatz, wie Sie denken, denn die Forschung rund um Sport, Bewegung und Gesundheit zeigt auf, wie Sie mit wenig Aufwand ansehnliche Ziele erreichen können.

## **Programm**

- Ernährung und Sport
- Verschiedene Fazetten von Bewegung
- Auswirkungen von körperlicher Aktivität auf den Stoffwechsel
- Das schwarze Loch im Training
- Bewegungskiller
- Tipps für den Alltag

Mitnehmen: Für die praktischen Übungen sind (gummierte) Socken oder Hallen-Turnschuhe günstig. Strassenschuhe sind auf dem gefederten Turnhallenboden nicht erlaubt.

**Kurskosten:** CHF 130.– oder Verrechnung auf Krankenkasse

**Znüni und Kursunterlagen:** CHF 20.–

Eine nahestehende Begleitperson und PatientInnen der Praxis bezahlen nur den Selbstkosten-Anteil von CHF 20.-



# 6 ZEIGT HER EURE FÜSSE

September - Oktober 2020

Die meisten von uns kennen dieses Lied noch aus dem Kindergarten. Ob-  
schon nichts an unserem Körper so stark beansprucht wird wie die Füße,  
vergessen wir sie oft.

Darum stehen an diesem Morgen stehen die Füße ganz im Zentrum unserer  
Aufmerksamkeit.

## **Themen:**

- Muskeln, Bänder und Knochen an den Füßen
- Füße sind wie Hände
- Auch die Füße haben Nerven (Wahrnehmung; Polyneuropathie der Fü-  
se)
- Warum wir stolpern und die Folgen vom Unfall
- Füße und der Rücken
- Gibt es mit unterschiedlich lange Beine? (Absatzerhöhung)
- Eine Mini-Ausbildung in Podologie
- Füße und die Schuhe
- Praktische Übungen mit den Füßen

Mitnehmen: Lockere Kleidung und Turnschuhe. Wer lieber nicht barfuss ist  
oder schnell kalt hat, kann (gummierte) Socken tragen. Strassenschuhe sind  
auf dem gefederten Turnhallenboden nicht erlaubt.

**Kurskosten:** CHF 130.- oder Verrechnung auf Krankenkasse

**Znüni und Kursunterlagen:** CHF 20.-

Eine nahestehende Begleitperson und PatientInnen der Praxis bezahlen nur  
den Selbstkosten-Anteil von CHF 20.-

# 7 NERVENsache: DIE BOTENSTOFFE IM HIRN

**voraussichtlich September 2020**

Gefühle, Lernen, Denken und Schlafen wird durch Botenstoffe („Neurotransmitter“ genannt) gesteuert. Die Herstellung dieser Stoffe hängt unter anderem von Mineralien und Vitaminen ab. Ganz neu wird auch Lithium als Mikronährstoff erkannt: Menschen aus Gebieten mit Lithium-reichem Boden und Trinkwasser sind weniger depressiv als solche mit wenig Lithium.

Wer die Zusammenhänge rund um das Nervensystem und die Neurotransmitter kennt, versteht sich selber besser, und kann daraus Strategien für einen guten Umgang mit Stress, Spannungen und Druck entwickeln. Damit leisten Sie einen wichtigen Beitrag auch im Alter einen klaren Kopf zu behalten.

## **Inhalt:**

- Botenstoffe im Hirn steuern unsere Gefühle
- Neurotransmitter und deren Wirkungsweise.
- Einfluss von Ernährung und Mikronährstoffen (auch Lithium) auf die Bildung von Botenstoffen und damit auf das Wohlbefinden
- Mögliche Ursachen für Stimmungsschwankungen, Depressionen, Schlafstörungen und ADHS und daraus entstehende nicht medikamentöse Behandlungsansätze mit Hilfe von bio-identischen Substanzen, welche den Aufbau der Botenstoffe fördern
- HPU (Hämato-Pyrrol-Laktamurie) als Risikofaktor für Depression und ADHS

**Kurskosten:** CHF 130.– oder Verrechnung auf Krankenkasse

**Znüni und Kursunterlagen:** CHF 20.–

Eine nahestehende Begleitperson und PatientInnen der Praxis bezahlen nur den Selbstkosten-Anteil von CHF 20.-

# 8 GESUNDE ERNÄHRUNG

voraussichtlich September 2020

Anleitungen zu gesunder Ernährung haben Hochkonjunktur, weil niemand gerne krank oder schnell alt werden möchte. Da sich die unterschiedlichen Theorien vollständig widersprechen, ist es für Laien oft schwierig, sich in diesem Dschungel an Ideen zu orientieren. Im Kurs schauen wir einige der häufig genannten Ernährungsformen genauer an und hinterfragen sie.

Wer möchte, darf im Voraus auch konkrete Anfragen zu Ernährungsplänen an mich stellen, die ich im Kurs gerne öffentlich beantworte, wenn sie von allgemeinem Interesse sind.

## Themen

- Wie aus Nahrung Energie für den Körper wird
- Proteine und deren biologische Wertigkeit
- Verteilung der Mahlzeiten im Tagesverlauf
- Was ist der glykämische Index?
- Die Rolle der Fette in der Nahrung
- "Take 5" 5x am Tag Obst und Gemüse: die Erkenntnis eines amerikanischen Arztes im Original
- Allgemeine Grundsätze zur Ernährung

**Ziel des Kurses:** Grundlagen erarbeiten, wie eine persönliche Ernährung unter dem Aspekt zur Erhaltung von Gesundheit und Leistungsfähigkeit aussehen kann. Wir kochen für Sie und Sie haben die Wahl.

Vortrag von 9–10.30 und 12-13; dazwischen von ca. 10.30-12 Uhr: wägen, messen, probieren und eine persönlich Mittagsmahlzeit zusammenstellen, welche die Nase und das Herz erfreut - und es sich schmecken lassen beim Fragen stellen, diskutieren, etc. Dieser Teil ist auch für interessierte Kinder geeignet

**Kurskosten:** CHF 160.– oder Verrechnung auf Krankenkasse

**Mittagessen und Kursunterlagen:** Fr. 40.–

# 9 „SCHOGGI-KURS“ ICH, MEINE DIÄT UND DIE ANDEREN

**Samstag, 28. März 2020 von 9.15 - ca.13 Uhr**

Dieser Kurs richtet sich an jene, die am Ende vom Essen eine kleine Süssigkeit brauchen und nicht mehr die vorgefertigten Kuchen und Guetsli essen wollen (oder es nicht mehr dürfen, weil sie es nicht vertragen).

**Kursziel:** selber Hand anlegen, ausprobieren, rühren, backen, Ideen austauschen, diskutieren und in einer ungezwungenen Umgebung mit Gleichgesinnten Neues lernen; staunen, was alles möglich ist, sich Mut zur Umsetzung holen und es dann hoffentlich daheim ebenfalls versuchen!

Alle hergestellten Speisen sind Fruchtzucker-arm, Gluten- und Milch-oder Laktose-frei.

- **Gebackenes:** Biscuit-Roulade (enthält Eier), salzige und süsse Biscuits (enthalten Ei), Magenbrot (vegan), süsse und salzige Bricelets (vegan).
- **Angerührt:** Schokolade-Brot-Aufstrich (vegan), Mousse, Glace
- **Bei Interesse:** 1-2 Sorten Schokolade ohne Milchprodukte

## **Kursleitung:**

Dr.med Verena Meier und Dr. med. Joanna Zuppinger, Manuela Baumann

**Kurskosten:** CHF 160.– oder Verrechnung auf Krankenkasse

**Material, Znüni und Kursunterlagen:** CHF 50.–

Kinder zusammen mit einem Elternteil bezahlen nur einen Selbstzahler-Anteil von CHF 35.–

**Interessierte Männer und Kinder ab 12 Jahren sind herzlich willkommen.**

Nach dem Kurs können Kostproben der hergestellten Leckereien nach Hause genommen werden.

# 10 TAG-UND NACHT-RHYTHMUS

**Samstag 16. Mai 2020 von 9.15 - 12.30 Uhr**

In einer kleinen Drüse mitten im Hirn sitzt unser Zeitgeber-Organ - die Zirbeldrüse; sie wird durch Licht am Tag und von der Dunkelheit in der Nacht gesteuert. Davon hängen die Stoffwechsel-Vorgänge im Körper wie Verdauung, Entgiftung, Produktion von Energie und Hormonen wie auch der Monatszyklus der Frau und der Aufbau von Muskeln etc. ab; oder unser Wach-Sein und die Fitness am Tag sowie der Schlaf in der Nacht.

In den letzten Jahren ist in der Medizin ein Bewusstsein entstanden, wie wichtig die Vorgänge rund um den Tagesrhythmus sind. Ein Nobelpreis hat aus dieser vergessenen Sparte der Medizin die "Chronobiologie" entstehen lassen. Zu diesen Vorgängen rund um Tag und Nacht möchte ich Ihnen an diesem Vormittag einen kleinen Einblick geben und aufzeigen, wie entscheidende Prozesse in Ihrem Körper gefördert werden, indem Sie wichtige „Kleinigkeiten“ im Alltag einhalten wie:

- Essen am Tag, Fasten in der Nacht
- Das Frühstück - eine besondere Mahlzeit
- Licht und Bildschirme gehören dem Tag; der Nacht gehört die Dunkelheit
- Bewegung muss sein - aber bitte nicht am Abend
- Stress zerstört alles
- Wie sie den „grossen Dirigenten“ über den Lebensstil unterstützen und wie sie ihn ausschalten
- Wie viel Alkohol und wann konsumiert ist sinnvoll?

**Kurskosten:** CHF 130.- oder Verrechnung auf Krankenkasse

**Znüni und Kursunterlagen:** CHF 20.-

Eine nahestehende Begleitperson und PatientInnen der Praxis bezahlen nur den Selbstkosten-Anteil von CHF 20.-

# 11 HORMONE, HIRN, KÖRPER UND DER TAGESRHYTHMUS

**Voraussichtlich Herbst 2020**

Hormone steuern uns: männliche Hormon, weibliche Hormon, Stress-Hormone oder auch die Hormone der Schilddrüse.

Nicht nur die Konzentration der Hormone ist wichtig: es zählt auch, ob das "Schlüsselloch" für ein bestimmtes Hormon passt.

## **Ziel des Kurses**

- Verstehen, wie Hormone funktionieren
- Wo und wie Hormone hergestellt werden und welche Stoffe für die Herstellung notwendig sind.
- Wie das Funktionieren der Hormone über einen günstigen Lebensstil und die Ernährung gefördert werden kann
- Wie Hormone das Verhalten eines Menschen beeinflussen und steuern
- Der Monatszyklus der Frau
- Kinder bekommen und Fitness braucht Hormone im Gleichgewicht
- Menopause verstehen und kreativ damit umgehen können
- Auch Männer werden älter
- Altersprozesse im Blick auf die Hormone und wie man ihnen begegnen kann.

**Dieser neue Kurs ist geeignet für alle mit Hormon-Ersatz, auch Männer sind herzlich eingeladen.**

**Kurskosten:** CHF 130.- oder Verrechnung auf Krankenkasse

**Znüni und Kursunterlagen:** CHF 20.-

Eine nahestehende Begleitperson und PatientInnen der Praxis bezahlen nur den Selbstkosten-Anteil von CHF 20.-

# 12 VITAMINE UND SEKUNDÄRE PFLANZENSTOFFE

**Samstag, 15. Februar 2020 von 9.15 - 12.30 Uhr**

Die Industrie bewirbt uns von jeder Seite mit Mikronährstoffen. Brauchen wir tatsächlich Nahrungsergänzungsmittel, um gesund zu bleiben? Damit diese Stoffe vom Körper verwendet werden können, braucht es günstige Voraussetzungen, wie die richtigen Gene, ein gesunder Darm, genügend Bewegung, Schlaf und Licht.

Mein Anliegen besteht darin, die Kostbarkeit einer gesunden und mikronährstoffreichen Ernährung zu verstehen und sich entsprechend einzurichten.

## **Inhalt:**

- Makronährstoffe - Mikronährstoffe
- Wer braucht wie viel? (Kinder, Schwangere, Kranke, Senioren)
- Die Rolle einiger wichtiger Mikronährstoffe im Stoffwechsel
- HPU /KPU
- Genetische Unterschiede beim Bedarf und der Verwertung von Vitaminen (COMT-Gen; Vitamin D-Gene; Folsäure-Gene, Vitamin-B12-Transporter-Gen etc.)
- Warum die B-Vitamine Anti-Stress-Faktoren sind und nicht alle gleich wirken
- Sind Omega-3 Fettsäuren ein Wundermittel für alle?
- Machen uns Pflanzenstoffe aus der Dose wirklich so gesund, wie sie angepriesen werden?
- Ist Bio besser?

**Kurskosten:** CHF 130.– oder Verrechnung auf Krankenkasse

**Znüni und Kursunterlagen:** CHF 20.–

Eine nahestehende Begleitperson und PatientInnen der Praxis bezahlen nur den Selbstkosten-Anteil von CHF 20.-

# 13 UNSICHTBARE ENTZÜNDUNG, HISTAMIN UND ALLERGIEN

Voraussichtlich August 2020

Älter werden an Jahren ist ein Prozess der Persönlichkeitsreife und geschieht uns allen. Ältere Menschen haben oft besondere Begabungen und spielen dadurch in einem Team eine wichtige Rolle. Altern als Degeneration und Abbau als Folge einer unsichtbaren Entzündung lässt uns aber früh alt aussehen (sie ist unter anderem in der Haut sichtbar) und endet zum Beispiel in Alters-Demenz und chronischen Erkrankungen.

Unsichtbare Entzündung wird über Entzündungs-Substanzen im ganzen Körper verteilt und wirkt sich deshalb auf die meisten Organe aus. So auch die Histamin-Intoleranz, unbehandelt eine spezielle Form der unterschweligen Entzündung. Wer seine Probleme und Grenzen gut kennt, trägt Sorge zu seiner Gesundheit, lässt aber sein Leben nicht mehr davon einschränken.

## Kursinhalte

- Wie "Entzündung" funktioniert
- Ursachen und Diagnostik von unterschwelliger Entzündung
- Die Rolle der Vererbung
- Unterschiedliche Allergie-Typen
- Wie Nahrungsmittel Entzündung auslösen können
- Tipps und Tricks bei Histamin-Intoleranz
- Kampf gegen die Entzündung mit Präparaten (Medikamente, pflanzliche Substanzen)
- 

**Kurskosten:** CHF 130.– oder Verrechnung auf Krankenkasse

**Znüni und Kursunterlagen:** CHF 20.–

Eine nahestehende Begleitperson und PatientInnen der Praxis bezahlen nur den Selbstkosten-Anteil von CHF 20.